IRRSINNIG
MENSCHLICH

Ein Vortrag in der Online-Vortragsreihe des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes

Psychische Gesundheit stärken: Junge Menschen am Übergang Schule-Beruf

Wiebke Nonne – Programmleitung „Aufmachen! Psychisch fit in Berufsschule und Beruf"

Agenda

1. Zahlen und Fakten zur psychische Gesundheit von jungen Menschen
2. Herausforderungen am Übergang Schule - Beruf
3. Was können wir tun?

Im Anschuss gerne Fragen und Diskussion

Aktuelle Zahlen

Zunahme von psychische Belastungen bei jungen Menschen

22% haben psychische Auffälligkeiten

21% berichten von anhaltender Beeinträchtigung der Lebensqualität

CoPsy Studie 2024

Suizide

Seit 2023 sind Suizide die häufigste Todesursache bei Jungen Menschen (zwischen 10 und 25 Jahren)

Statistisches Bundesamt

Krankschreibungen wegen psychische Erkrankungen

13,6 %
Anteil physischer Erkrankungen bei Azubis (konstante Zunahme)

2.Platz der häufigsten Krankheitsursachen nach Atemwegserkrankungen bei Auszubildenden
(Zahlen der IKK Classic 2024)

Genereller Anstieg von Fehlzeiten aufgrund psychischer Erkrankungen in den letzten 10 Jahren um 47%
(AOK Fehlzeitenreport 2024)

Junge Menschen Daten + Fakten

Herausforderung: Übergang Schule – Ausbildungsverhältnis

- Jeder 4. junge Erwachsene zwischen 18 und 25 Jahren zeigt Anzeichen psychischer Belastung (BPtK-Bericht 2023)
- Etwa jeder 4. Ausbildungsvertrag (30%) wird vorzeitig gelöst – psychosoziale Ursachen spielen oft eine Rolle. (Berufsbildungsbericht 2023)
- In 39% der Berufsunfähigkeitsfälle ist die Psyche die Hauptursache (Studie Swisslive Deutschland & Yougov Deutschland GmbH 2023)
- Es wird erwartet, dass sich die persönliche Einstellung zu ihrer psychischen Gesundheit von jungen Menschen in den nächsten Jahren massiv verschlechtert (Trendstudie Jugend in Deutschland 2023)

-> Psychische Gesundheit hat nicht nur persönliche, sondern auch strukturelle Folgen

Fokus Prävention in der Jugend

75 %

der psychischen Erkrankungen entstehen vor dem 24. Lebensjahr

Tendenz der letzten Jahre

- Starke Zunahme von psychischen Erkrankungen seit der Pandemie bei jungen Menschen
- Aktuell Stabilisierung der Behandlungszahlen auf hohem Niveau mit leichtem Rückgang
- Besonders betroffen sind junge Mädchen mit Angststörungen und Essstörungen

(DAK Kinder-und Jugendreport 2023)

- Zunehmend Erschöpfung und Einsamkeit als Themen
- Dreiviertel der Schulkinder sind von Krisenängsten betroffen
- Besonders betroffen sind junge Menschen mit niedrigem Sozialstatus

(DAK Präventionsradar 2024)

- Jugendliche mit einer hohen täglichen Bildschirmzeit am Smartphone haben nach eigenen Angaben deutlich stärker mit psychischen Belastungen zu kämpfen.

(Jugend in Deutschland 2024)

Globale Krisenerfahrungen von Jugendlichen

„Die Pandemie war gerade für Jugendliche eine Grenzerfahrung, die sie aus einem sicher gewähnten Leben herausgerissen hat. Begleitet und mitverursacht durch den Ukrainekrieg und die dramatischen Folgen des Klimawandels. Das hat die innere Stabilität vieler Jugendliche nachhaltig aus dem Lot gebracht und psychischen Erkrankungen Vorschub geleistet“ (2023)

Dr. Thomas Fischbach (Präsident des Berufsverbands der Kinder- und Jugendärzt*innen e. V. (BVKJ) von 2015-2023) zur Analyse des Kinder- und Jugendreports der DAK-Gesundheit 2023

Multiple Krisen

Herausforderungen am Übergang Schule-Beruf

Tim Reckmann https://www.flickr.com/photos/foto_db/54394317446/in/photostream/ (Zugriff 16.11.25)

Berufliche Herausforderungen

- Neue Rolle als Arbeitnehmer*in
- Berufsschule und Betrieb zusammenbekommen (Freistellungen)
- Bewertungen aus zwei Systemen
- Arbeitszeiten, Schichtarbeit
- Schlechte Pausensituation, ständige Erreichbarkeit
- Unter-/ Überforderung
- Soziale Herausforderungen im Umgang mit Ausbilder*innen/ Kolleg*innen / Kund*innen und eventuelle Konflikte.

Private Herausforderungen

- Umzug/ Auszug erste eigene Wohnung
- Eventuell neues soziales Umfeld
- Lange Wege
- Finanzielle Sorgen – Notwendigkeit für einen Nebenjob
- Selbstzweifel

Bewältigung oder Überforderung ?

Bewältigung

Bewältigungsstrategien erkennen

- Selbst auferlegte Einsamkeit
- Fröhliche Maske – den Schein wahren, Überanpassung
- Essverhalten
- Selbstmedikation mit Alkohol, Drogen, Tabletten, Medien etc.
- Sich selbst verletzen
- Negative Gefühle, schlechte Gesellschaft, schlechte Gewohnheiten
- Suizid

Warnsignale erkennen

- Sorgen, Ängste, Aufregung, Rastlosigkeit
- Überempfindlichkeit, launisch, wütend
- Negative Gedanken
- Unentschlossenheit, wenig Selbstvertrauen
- Rückzug von Hobbys, alterstyp. Aktivitäten
- Leistungsabfall
- Häufiges Fehlzeiten, Abbruch (Schule, Ausbildung)
- Weglaufen von zu Hause, Verwahrlosung
- Kopfschmerzen, Essstörungen
- Unendliche Erschöpfung, Schlafstörungen
- Sich selbst verletzen, sich isolieren
- Hoffnungslosigkeit
- Suizidgedanken

Das Stigma psychischer Krankheit

Psychische Krisen sind behaftet mit

- ✓ Ängsten,
- ✓ Vorurteilen,
- ✓ Stigmata.

- ➢ **Öffentliches Stigma**
- ➢ **Strukturelle Stigmatisierung**
- ➢ **Selbststigmatisierung**

Stigma erschwert Hilfesuchen

Alles super!
Null Probleme.

Bildquelle: Matthew Johnstone

Umgang mit psychischen Belastungen und Krisen – verschieden Ebenen für Verbesserungen

Image by 8photo on www.freepik.com

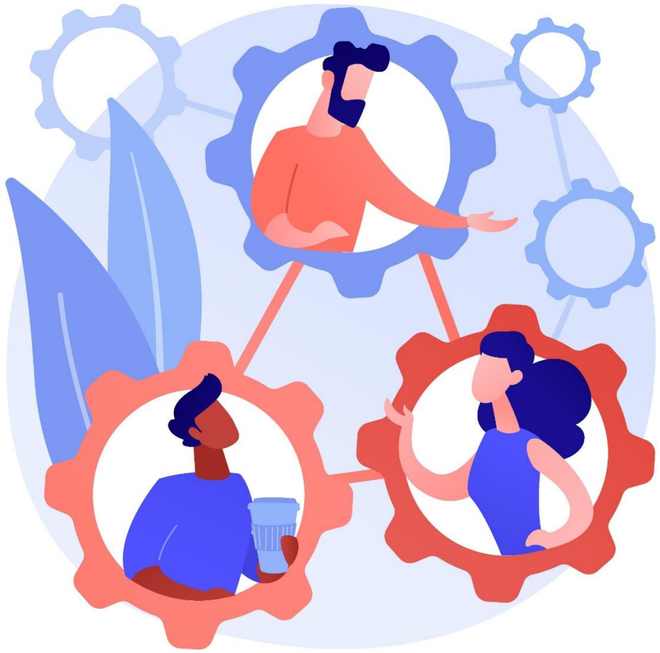


Image by vectorjuice on www.freepik.com

Umgang mit psychischen Belastungen und Krisen – Was wir alle tun können

1. Psychische Gesundheit zum Thema machen

2. Psychische Krisen ansprechen Gesprächsbereitschaft signalisieren

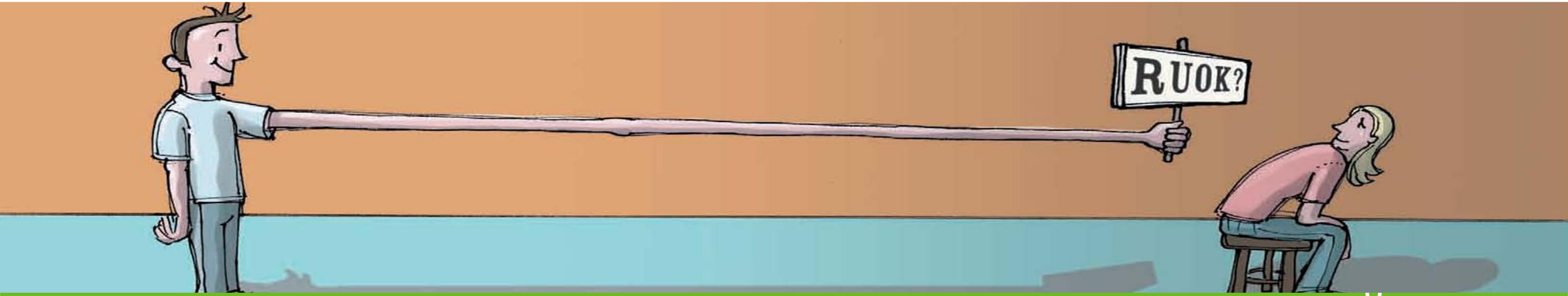
3. Wissen, was zu tun ist - Weiterbildung zum Thema und der eigenen Rolle

4. Hilfsangebote bereithalten, ermutigen zur Nutzung

5. Vernetzung innerhalb des Kollegiums / der Region

6. Prävention thematisieren und praktizieren

1.Psychische Gesundheit zum Thema machen



Unser Programm Aufmachen! Seelisch fit in Berufsschule und Beruf

BAHNBKK

Ziele
Psychische Krisen ansprechen, verstehen, erkennen, bewältigen.

Resilienz fördern.

Gesundheitsförderliche Prozesse in Ausbildung / Beruf anstoßen.

Zielgruppe
Berufsschüler:innen, ihre Lehrkräfte u. Ausbilder:innen.

Inhalt
Stigma verringern,
Hilfesuchverhalten verbessern,
Selbstverantwortung fördern!

Die Teilnehmer:innen…
lernen Warnsignalen & Bewältigungsstrategien psychischer Krisen kennen.

hinterfragen Ängste & Vorurteile,

erfahren, was hilft und wo sie Hilfe erhalten.

finden heraus, was ihre Psyche stärkt – in Ausbildung, Beruf, Leben.

begegnen Menschen, die psychische Krisen gemeistert haben.

Umsetzung
Schultage / Workshops für Klassen, Gruppen, Berufsschulkollegien online, offline, 3 - 5 Stunden

Team
Tandems aus Expert:innen, die beruflich u. persönlich mit psychischen Krisen und deren Bewältigung zu tun haben.

Material
Krisenauswegweiser
Infopocketguides
Handbuch für Lehrkräfte / Ausbilder:innen

1. Thematisieren: Materialien zur Verfügung stellen

Ausstellung & Info-Pocketguides von Irrsinnig Menschlich e. V. zu 11 Themen

- Was Dich stark macht
- Wenn Deine Eltern psychisch krank sind
- Depression
- Mobbing in der Schule
- Psychosen und Drogen
- Gefangen von meiner Angst
- Suizid
- Seelenkratzer: Sich selbst verletzen
- Wenn der Körper nervt
- Alkohol
- Trauma

Umgang mit psychischen Belastungen und Krisen – Was wir alle tun können

1. Psychische Gesundheit zum Thema machen

2. Psychische Krisen ansprechen Gesprächsbereitschaft signalisieren

3. Wissen, was zu tun ist - Weiterbildung zum Thema und der eigenen Rolle

4. Hilfsangebote bereithalten, ermutigen zur Nutzung

5. Vernetzung innerhalb des Kollegiums / der Region

6. Prävention thematisieren und praktizieren

2. Psychische Krisen ansprechen
Wieso Hilfesuchen so schwer ist

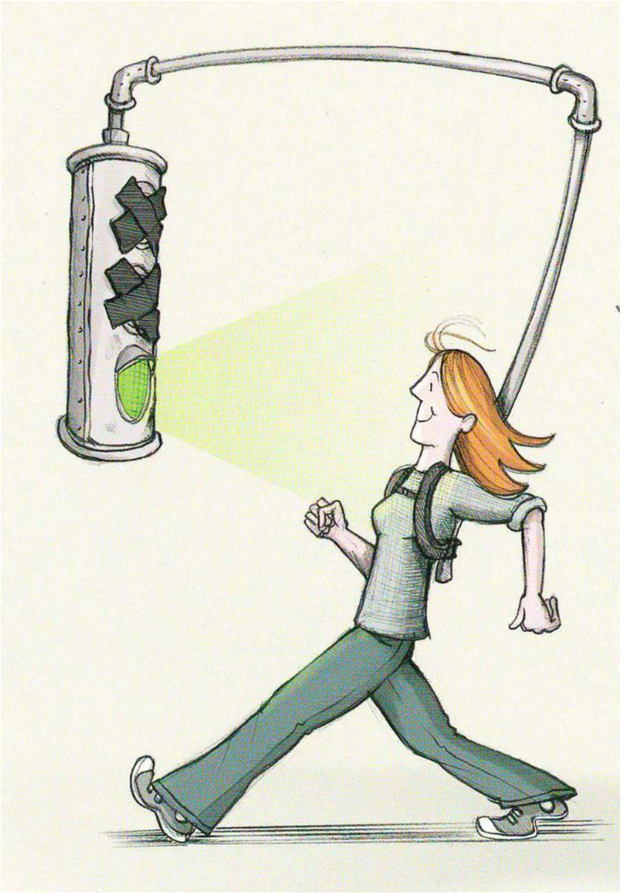
1. Schritt: Sich einzugestehen, dass man ein Problem hat und Hilfe braucht

Quelle: Matthew Johnstone 2015. Resilienz

2. Psychische Krisen ansprechen

Wenn wir junge Menschen auf ihr verändertes Verhalten, Denken und Fühlen ansprechen…

- ✓ sind manche von ihnen froh darüber.
- ✓ reagieren manche darauf aggressiv.
- ✓ wollen manche geschont werden.
- ✓ Legen manche Wert darauf, dass an sie dieselben Anforderungen gestellt werden wie an andere.
- ✓ haben manche das Bedürfnis über ihre Krankheit zu reden.
- ✓ wollen manche überhaupt nicht darüber sprechen.



2. Gesprächsbereitschaft - Mit einfachen Mitteln jederzeit helfen

- **Kleine alltägliche Gesten helfen**

  (Zuwendung, Verständnis, Wertschätzung, Empathie)
- **Da sein**

  (Verfügbarkeit, Authentizität, als Mensch zur Seite stehen)
- **Geduldig und Zuverlässig sein**

  (belastete Menschen brauchen mglw. Zeit, um Vertrauen aufzubauen und sich zu öffnen)
- **Auf die eigenen Grenzen achten**

  (Reflektion eigener Ängste und Vorurteile, Klärung und Kommunikation der eigenen Rolle und ihrer Grenzen)
- **Normalität und Sicherheit vermitteln**

  (kein Betonen des „Anderssein“ der belasteten Person in der Öffentlichkeit, Zugehörigkeit stärken)
- **Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen stärken**

  (Kompetenz- und Ressourcenfokus und gleichzeitig Schwierigkeiten anerkennen)

2. Psychische Krisen ansprechen – Wie?

Aktives Zuhören: zugewandter Oberkörper, Blickkontakt, freundlicher Blick, zustimmendes Nicken (nonverbale Signale)

Wertschätzung: die Schüler*in ernst nehmen, nicht bewerten

Ich-Botschaften: „Ich habe den Eindruck, Du hast Dich in letzter Zeit sehr verändert… Ich habe… an Dir wahrgenommen und mache mir deswegen Sorgen um Dich.“

Entlasten: „Es ist nicht das erste Mal, dass eine Schüler*in/ Auszubildende von mir in solch eine Situation gerät. Du bist nicht allein, nicht die*der Einzige.“

Empathisch sein, Grenzen markieren: „Ich merke, dass Du ganz viel auf dem Herzen hast. Ich bin dafür allerdings nicht die geeignete Person. Das kann ich machen, das nicht. Und ich bin insbesondere dafür da, dass Du die Ausbildung gut schaffst.“

2. Psychische Krisen ansprechen – Wie?

Das eigene Dilemma transparent machen, ohne Druck aufzubauen: „Ich bin dazu da, Dich zum Abschluss zu führen, habe aber den Eindruck, dass das jetzt bei Dir gar nicht dran ist.“

Hilfsangebote machen: „Es gibt Menschen, die genau dafür da sind, Dich zu unterstützen. Viele unserer Azubis nutzen solche Angebote.“

Fazit
Balance finden zwischen Verständnis und Konfrontation mit den Anforderungen der Ausbildung/ Schule / Lebenssitution

Umgang mit psychischen Belastungen und Krisen – Was wir alle tun können

1. Psychische Gesundheit zum Thema machen

2. Psychische Krisen ansprechen Gesprächsbereitschaft signalisieren

3. Wissen, was zu tun ist - Weiterbildung zum Thema und der eigenen Rolle

4. Hilfsangebote bereithalten, ermutigen zur Nutzung

5. Vernetzung innerhalb des Kollegiums / der Region

6. Prävention thematisieren und praktizieren

3. Wissen, was zu tun ist

1. Rolle + Einstellung klären

- ✓ neugierig & positiv sein & nicht stigmatisierende arbeiten
- ✓ gemeinsam nach Möglichkeiten zur Entlastung & Unterstützung suchen
- ✓ Vertrauenspersonen / Lotsen zu Hilfe / Unterstützer einsetzen
- ✓ über Schwierigkeiten & **Lösungen sprechen**

2. Wissen aneignen, einsetzen & vermitteln, emotionale Kompetenz verbessern

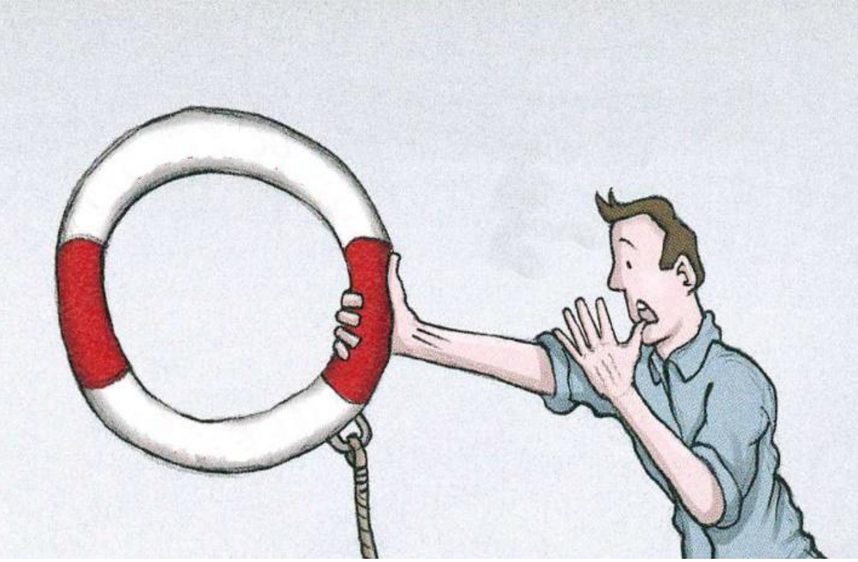
Ziel: Aufmerksamkeit für betroffene Personen verbessern

- ✓ Herausforderungen, Schwierigkeiten von psych. belasteten Personen ansprechen: Warnzeichen - Hilfe - Gute Praxis.
- ✓ Tipps, Strategien vermitteln, die Umgang erleichtern. Gute Praxis & Fallbeispiele nutzen. Erstellen & Nutzen von Do´s & Don`ts. Abläufe, Aushänge, Übersichten.

3. Wissen was zu tun ist:
Erste Hilfe für die Psyche - Bei akuten Krisen

Stopp – Atmen – Denken – Handeln (SADH)

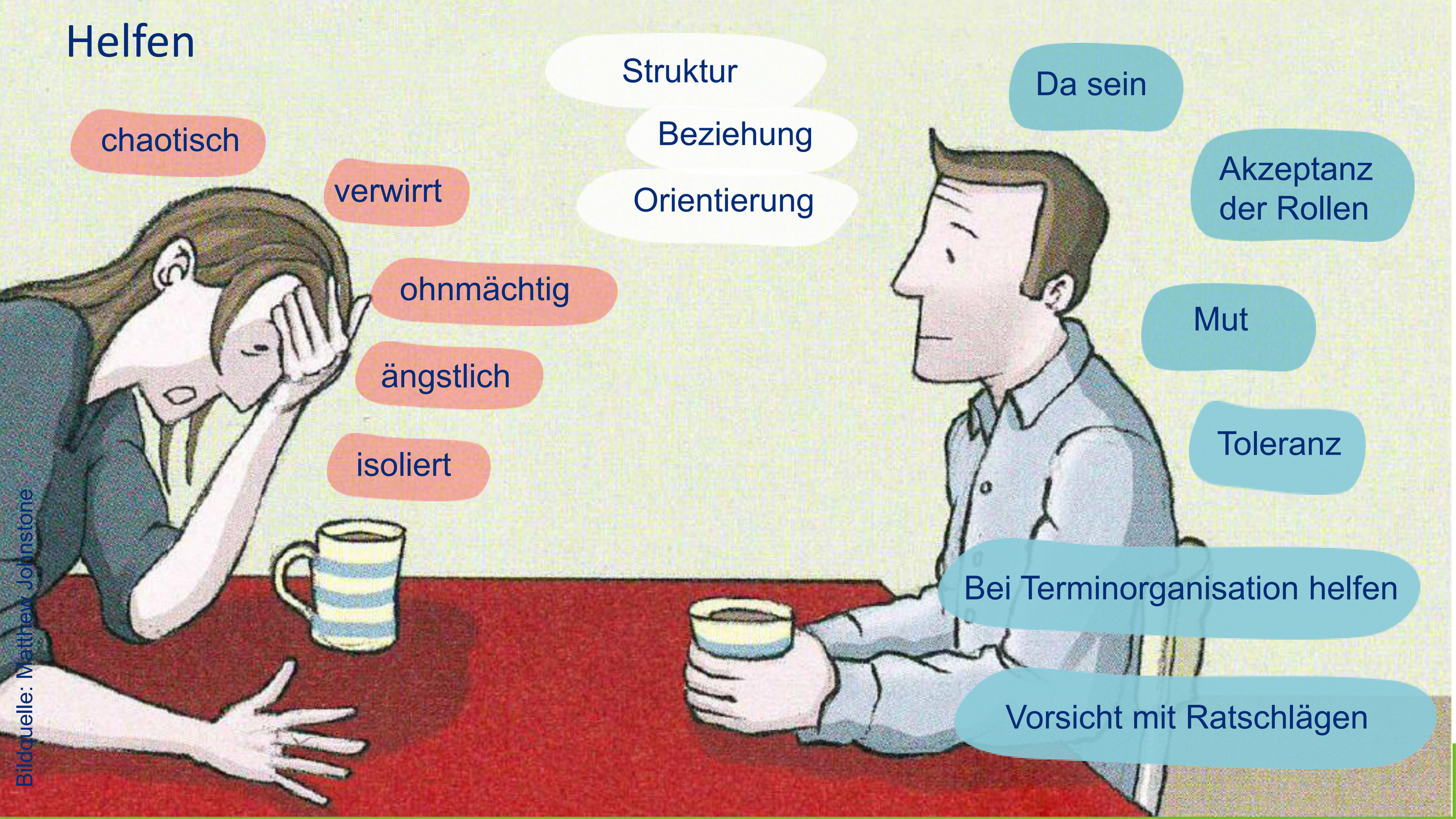
- ✓ Ruhe bewahren
- ✓ wer muss herangezogen werden & kann noch helfen
- ✓ dafür sorgen, dass die betroffene Person geschützt und nicht allein ist.
- ✓ den Menschen in seiner Not, Panik, Verzweiflung akzeptieren
- ✓ zuhören, nichts bewerten
- ✓ ggf. nahestehende Menschen informieren



Quelle: Matthew Johnstone 2015.Resilienz

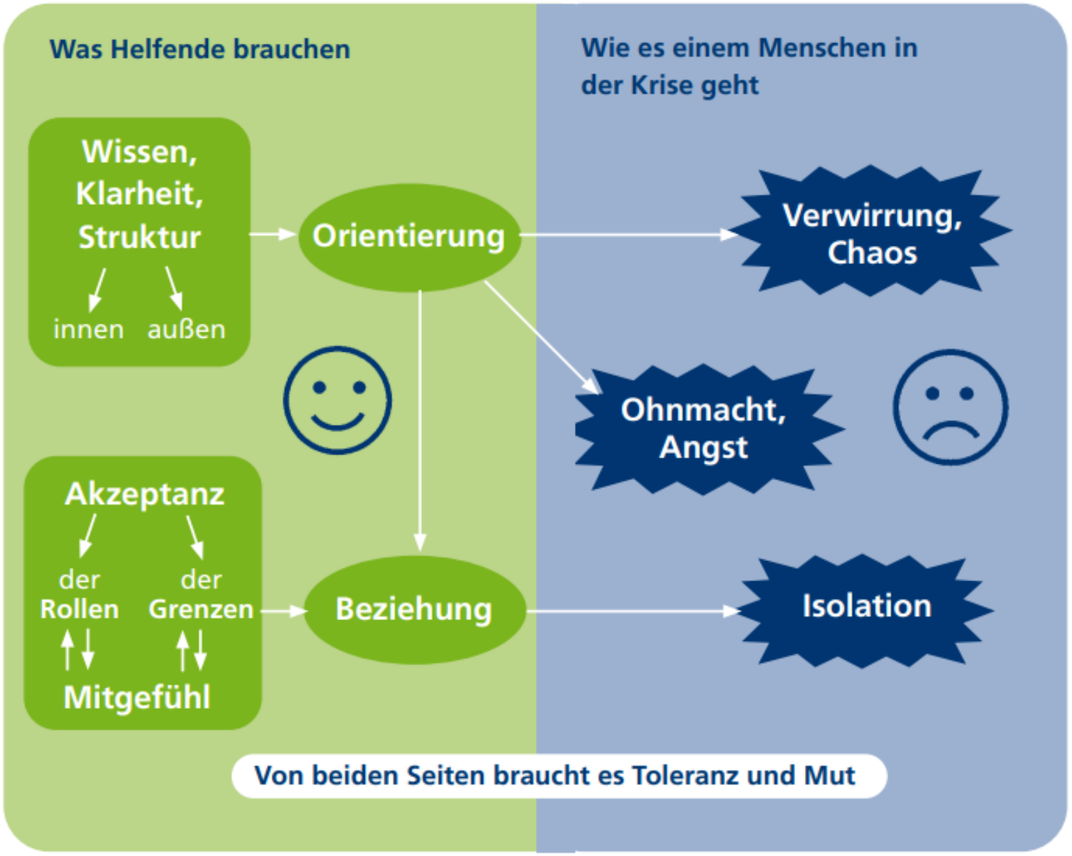
Tipp: Was könnte Dir/Ihnen als Erstes helfen?

Helfen



Bildquelle: Matthew Johnstone

3. Wissen, was zu tun ist: Helfen in der Krise



3. Wissen was zu tun ist: Weiterbildungen und Lektüre

Handbuch
Irrsinnig Menschlich e. V.

Sigrid Springmann-Preis (Hg.)
Notsignale aus dem Klassenzimmer
Hilfen und Lösungswege gemeinsam finden

- **Multiplikator*innen – Schulungen von Irrsinnig Menschlich e.V.**
- **Mental Health First Aid**
- **Weiterbildungen z.B. von den Bildungswerke der Wirtschaftsverbände**

Umgang mit psychischen Belastungen und Krisen – Was wir alle tun können

1. Psychische Gesundheit zum Thema machen

2. Psychische Krisen ansprechen Gesprächsbereitschaft signalisieren

3. Wissen, was zu tun ist - Weiterbildung zum Thema und der eigenen Rolle

4. Hilfsangebote bereithalten, ermutigen zur Nutzung

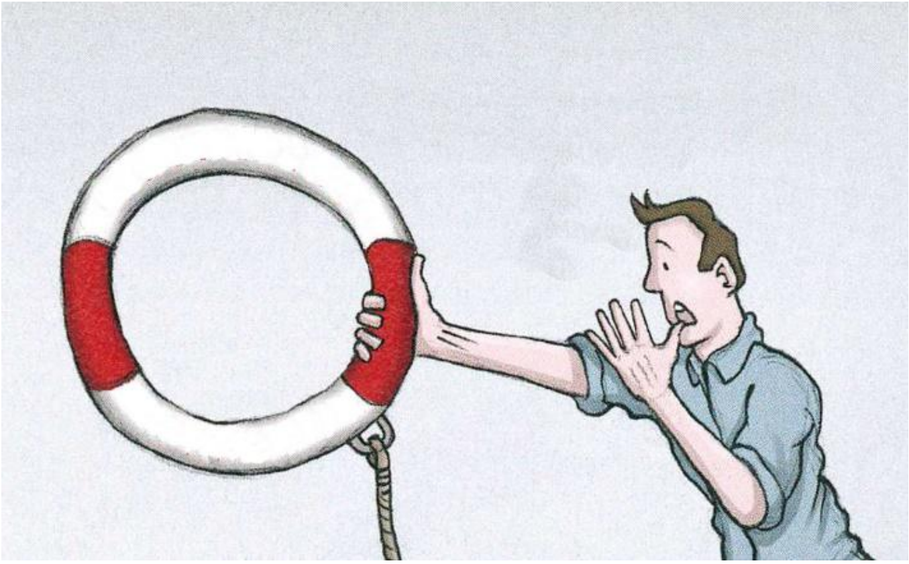
5. Vernetzung innerhalb des Kollegiums / der Region

6. Prävention thematisieren und praktizieren

4. Hilfsangebote bereithalten: Wo es Hilfe gibt

Beratung und Hilfe für junge Menschen gibt es bei

- ✓ Beratungsstellen
- ✓ Hausärzt*innen, Kinder-und Jugendärzt*innen
- ✓ Fachärzt*innen für Psychiatrie
- ✓ Psycholog*innen
- ✓ Psychotherapeut*innen
- ✓ Kliniken für Psychiatrie & Psychosomatik
- ✓ Deutsche Rentenversicherung: Rehabilitationsangebote (für Kinder und Jugendliche)



Quelle: Matthew Johnstone 2015. Resilienz

4. Hilfsangebote bereithalten – Was kenne ich?

- **Welche Hilfsangebote gibt es in Ihrer Institution?**
- **Wo ist bei Ihnen im Umkreis….**

  … die nächste Jugendberatung oder psychosoziale Beratungsstelle?
  … die nächste Möglichkeit eine Therapieplatz zu bekommen?
  Die nächste psychiatrische Klinik?

- **Online-Angebote**
- **Telefonnummern**

Hilfe finden

Sprich mit Menschen, denen Du vertraust, z. B. mit Familie und Freund*innen.

In Berufsschule / Betrieb:
Lehrkräfte, Sozialarbeiter*innen, Ausbilder*innen, Jugend- und Auszubildendenvertretung (JAV), Betriebliches Gesundheitsmanagement, Betriebsrat.

An Deinem Wohnort:
Hausärzt*innen, Fachärzt*innen für Psychiatrie und Psychotherapie, (Jugend-)Beratungsstellen, psychosoziale Beratungsstellen.

Nummer gegen Kummer: 116 111.
Telefonseelsorge: 0800 111 0 111.
Im Notfall: 112 oder das nächste Krankenhaus.

Hilfe bei Depression
- deutsche-depressionshilfe.de
- fideo.de

Hilfe für suizidgefährdete junge Menschen
- u25-deutschland.de

Hilfe für junge Menschen, die sich um kranke Familienmitglieder kümmern
- pausentaste.de

Hilfe für junge Menschen aus Suchtfamilien
- nacoa.de

Hilfe bei der Therapeut*innensuche
- wege-zur-psychotherapie.org

Beratung rund um die Ausbildung
- dr-azubi.de

4. Hilfsangebote bereithalten

Auf der Toilette

Auf der Website

An belebten Orten

……

Image by pikisuperstar on Freepik.com

4. Hilfsangebote bereithalten: Unser Krisenauswegweiser

Kein Land in Sicht

Schwere Krisen, Suizidgedanken

1 Kontakt

Im Notfall die nächste Klinik oder Notruf 112

fideo.de / krisenchat.de
u25-deutschland.de / neuhland.net

Psychisch kranke Angehörige

1 Kontakt

pausentaste.de
nacoa.de
echt-unersetzlich.de

Beratungsstellen

obeon.de

max. 4 Kontakte –
bitte Asyl und Migration beachten

Muster e.V.
z.B. kurz: Für Frauen und Mädchen
Straße Nr., PLZ Stadt
0123 1234567 (2. Zahl zusammengefasst)
info@musterstadt.de
musterstadt.de (ohne www.)

Vorsorge, Nachsorge

Rehabilitationsangebote
für Kinder & Jugendliche
kinder-und-jugendreha-im-netz.de

Selbsthilfegruppen
schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de

Schlechte Gefühle?

Sprich darüber
- mit vertrauten Menschen aus der Familie und Freund*innen
- mit Vertrauenslehrkräften, Schulsozialarbeiter*innen, Schulpsycholog*innen, Ausbilder*innen, Kolleg*innen
- mit der*dem Hausärzt*in

Nummer gegen Kummer 116 111
(Mo–Sa, 14–20 Uhr)
nummergegenkummer.de

Telefonseelsorge 0800 111 0 111
oder 116 123 (Tag und Nacht)
online.telefonseelsorge.de

bke-beratung.de
ich-bin-alles.de
between-the-lines.info

Wenn die Seele überläuft

Wo Du in
STADT
Hilfe findest

AUFMACHEN!

Für Dich von IRRSINNIG MENSCHLICH
irrsinnig-menschlich.de

SOS

Rettungsdienst / Feuerwehr 112
Polizei 110

Klinik & Ambulanz

Klinik / Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie

Klinik & Ambulanz

Ambulanz

Angst, Gewalt, Missbrauch

max. 4 Kontakte

Kinder- und Jugendnotdienst

Angst, Gewalt, Missbrauch

Notrufe/-dienste für Opfer sexualisierter Gewalt

Opfer von Straftaten

Betroffene rechtsextremer/ rassistischer Gewalt

Suchtprobleme

Alkohol, illegale Drogen, Medien, Glücksspiel

max. 3 Kontakte

Wir kommen gern in Deine Klasse oder Deinen Betrieb

Trägerlogo

Team »Aufmachen!« und »Verrückt? na und!«

Name
Kontakt

PSYCHISCH fit IN BERUFSSCHULE UND BERUF

Weitere Partner
BAHNBKK
andere Logos

Umgang mit psychischen Belastungen und Krisen – Was wir alle tun können

1. Psychische Gesundheit zum Thema machen

2. Psychische Krisen ansprechen Gesprächsbereitschaft signalisieren

3. Wissen, was zu tun ist - Weiterbildung zum Thema und der eigenen Rolle

4. Hilfsangebote bereithalten, ermutigen zur Nutzung

5. Vernetzung innerhalb des Kollegiums / der Region

6. Prävention thematisieren und praktizieren

5. Vernetzung

Zugänge & Möglichkeiten zur Einbindung in Hilfenetzwerke stärken

- ✓ **Hilfe, Beratung:** (Sprechzeiten, Orte etc.) selber kennenlernen, Kontakte herstellen
- ✓ **Kooperation:** mit Beratung, Hilfe, Unterstützung vor Ort (Websites, Hotlines, prof./fachl. unterstützte Austauschmöglichkeiten für Azubis)
- ✓ (Handelskammern, Innungen, Gewerkschaften, Fachveranstaltungen, Arbeitsagenturen - ASAflex)
- ✓ **Teamwork:** sich im Kollegium regelmäßig über **gute Praxis** austauschen, Ausbildungsvertretungen zu dem Thema kontaktieren, junge Menschen in der Selbstorganisation unterstützen

Umgang mit psychischen Belastungen und Krisen – Was wir alle tun können

1. Psychische Gesundheit zum Thema machen

2. Psychische Krisen ansprechen Gesprächsbereitschaft signalisieren

3. Wissen, was zu tun ist - Weiterbildung zum Thema und der eigenen Rolle

4. Hilfsangebote bereithalten, ermutigen zur Nutzung

5. Vernetzung innerhalb des Kollegiums / der Region

6. Prävention thematisieren und praktizieren

6. Prävention:
Aufmachen! Psychisch fit in Berufsschule und Beruf

104 Standorte in 12 Bundesländern

Teilnehmende unserer Programme…..

- lernen Warnsignale psychischer Krisen kennen.
- hinterfragen Ängste und Vorurteile gegenüber psychischen Krisen.
- erfahren, wo es Hilfe / Beratung gibt.
- erkennen besser, was sie stärkt und durch Krisen trägt (Resilienz).
- setzen sich auseinander, wie sie in ihren Einrichtungen ein Klima schaffen, in dem es einfacher ist, über psychische Schwierigkeiten zu sprechen, niemand wegen psychischer Krisen ausgegrenzt wird und gemeinsam nach Lösungen gesucht wird.

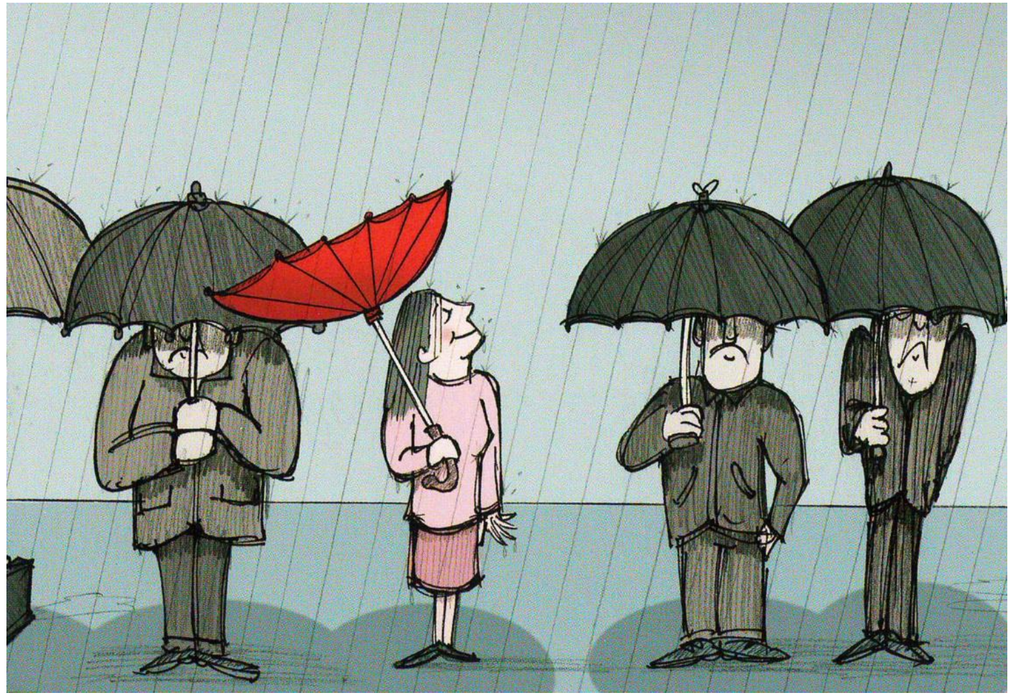
Kurz: Wir verbessern Selbststeuerung und Hilfesuchverhalten.

6. Prävention: Der Notfallkoffer für die Seele

Was für ALLE noch nützlich ist

Auf die eigene Gesundheit achten !

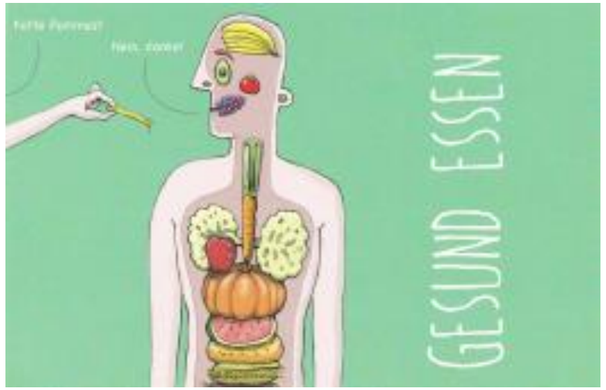
+ Wohlbefinden?
+ Spaß und Freude?
+ Erfolge & Ziele?
+ Motivation?



Seelisches Wohlbefinden zu fördern =

Kernaufgabe jeder Organisation!

Für Wohlbefinden sorgen



Bildquelle: Matthew Johnstone

Danke für Ihre Aufmerksamkeit.
Ich freue mich auf Fragen und Diskussion!

Kontakt

Wiebke Nonne
Programmleitung „Aufmachen! Psychisch fit in Berufsschule und Beruf“

Telefon 0341 -14919006
Email w.nonne@irrsinnig-menschlich.de

Irrsinnig Menschlich e.V.
Erich-Zeigner-Allee 69-73 / 04229 Leipzig

Vorbeugen Psychische Krisen ansprechen

Nützliche Fragen und Wörter: Beziehungsförderer

- **Nach „guten“ Gründen fragen:** *„Hast Du gute Grunde dafür, immer wieder zu spät zu kommen?“*
- **Was wäre, wenn ...** *„Gesetzt den Fall, Du hättest das Abitur, was wäre dann für Dich anders?“*
- **Stattdessen:** *„Was sollte ich Dich stattdessen fragen?“*
- **Wie statt warum:** Warum hat oft einen vorwurfsvollen Beigeschmack.
  „Wie kommt es, dass es für Dich so schwer ist dieses oder jenes zu tun?“
- **Angenommen:** *„Angenommen, das Schicksal hätte uns gerade diese herausfordernde Person geschickt, was könnten wir als Lehrkräfte daran besonders gut lernen?“*

Vorbeugen Psychische Krisen ansprechen

Nützliche Fragen und Wörter: Beziehungsförderer

- **Fragen nach Unterschieden / Ausnahmen** lösen die Zwanghaftigkeit des Problems auf, öffnen den Blick für neue Möglichkeiten:

  „Wann tritt das Problem häufiger auf, wann weniger?“
  „Was muss passieren, dass die Ausnahmen vom Problem öfter auftritt?“

- **Hypothetische Fragen** lenken den Blick auf bisher ungenutzte Möglichkeiten:

  „Was müsstest Du tun, damit Deine Vorgesetzten ganz sicher ausrasten?“
  „Wie könnten Sie Ihre Freude, anderen zu helfen, stärker einsetzen?“

Vorbeugen Psychische Krisen ansprechen

Klarheit und Eindeutigkeit in der Kommunikation

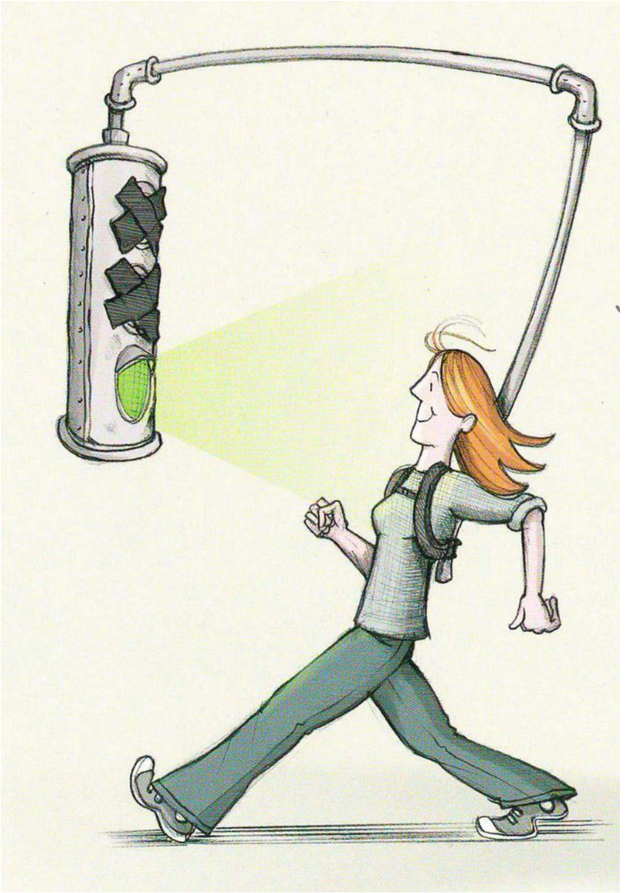
- ✓ Vermeiden von Doppeldeutigkeiten und Ironie
- ✓ „Ja“ bedeutet „Ja“, „Nein“ bedeutet „Nein“

Stabile Beziehungen

- ✓ Konstante Ansprechpartner
- ✓ Verlässliche Beziehungen

Erarbeiten von Lösungsschritten

- ✓ Vereinbarung von Prioritäten und Zielen
- ✓ Transparenz positiver und negativer Konsequenzen
- ✓ Beteiligung der Betroffenen



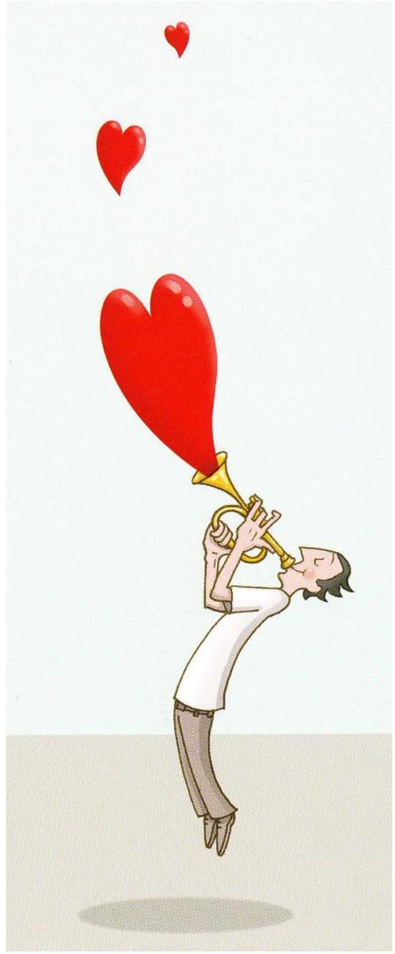
Vorbeugen Psychische Krisen ansprechen

Nützliche Fragen und Wörter: Beziehungsförderer

- **Lösungsfragen lenken die Aufmerksamkeit in Richtung einer Lösung:** *„Wer aus Deiner Klasse/Kollegium kann etwas besonders gut, was Dir helfen könnte?“ „Wie hast Du das damals geschafft?“*

- **Paradoxe Fragen schärfen den Blick auf neue Zusammenhänge, z. B. das »Gute am Schlechten« zu sehen:** *„Was müsstest Du tun, um die Situation zu verschlimmern?“*
  „Wie ist es Dir gelungen, das Problem so lange zu pflegen und zu hegen?“

- **Skalierungsfragen helfen gut,** z. B. das Verhalten einer Person / Gruppe zu verändern und das allgemeine Klagen über die »faule Person / schlechte Gruppe« zu beenden. (Skala von 1-10 Ziele überprüfen)



Vorbeugen Psychische Krisen ansprechen

Klärung der eigenen Rolle gegenüber den Heranwachsenden…

Frage: Zu welchen Co-Rollen neige ich?

- **Helfer:** hören stundenlang zu, viel Verständnis, viele Ratschläge („Ersatztherapeuten“), Hilfsbedürftigkeit steigt, Krankheitsstatus wird aufrechterhalten.
  Nutzen: Stärke, Macht! Sie stehen oben, der erkrankte Mensch unten.
- **Vertuscher:** durch ihr Handeln/Nichthandeln glauben sie, wichtige Werte des Zusammenlebens zu schützen: Zusammengehörigkeit Vertrauen.
  Nutzen: Sie beweisen sich selbst ihren Großmut
- **Nörgler:** versucht das Problem mit Strenge zu lösen, „am Riemen reißen“.
  Nutzen: quasi elterliche Autorität gegenüber Erkrankten
- **Mitleidende:** sind oder waren oft selbst von psychischer Instabilität oder Erkrankung betroffen, lieben lange Gespräche mit Leidensgenossen.
  Nutzen: profitieren vom „Problem-Sharing“, brauchen den seelisch Erkrankten so wie er ist.

Verrückt? Na und! Systemischer Wandel

„Verrückt? Na und!“ reduziert die Zugangsbarrieren ins Hilfesystem.

Schlussfolgerung: Das Potenzial wird als „riesig“ eingeschätzt! Bei einer flächendeckenden Implementierung in Deutschland würden 80 Millionen Euro für jeden Prozentpunkt an erkrankten Schülern, der sich in einem Schuljahrgang zusätzlich in frühzeitige Behandlung begibt, aufgrund Vermeidung indirekter Folgekosten, eingespart werden.

„Wenn aus klein systemisch wird. Das Milliardenpotenzial sozialer Innovationen“, 2019, S. 17-22, Ashoka Deutschland gGmbH und McKinsey & Company, Inc.

Irrsinnig Menschlich Kurzprofil

Positionierung
Förderung psychischer Gesundheit und Prävention psychischer Erkrankungen. Sektorübergreifende Tätigkeit in Bildung (Schule, Jugendarbeit, Ausbildung, Studium) und Gesundheit (Prävention, Versorgung).

Kernkompetenz
Entwicklung niedrigschwelliger primärpräventiver Programme und in deren überregionaler Verbreitung in Zusammenarbeit mit regionalen Kooperationspartnern.

Alleinstellungsmerkmal
Tandems aus fachlichen und persönlichen Expert*innen, Vermittlung zum lokal-regionalen Hilfs- und Beratungssystem

Fakten:

- Gegründet: 2000
- Sitz: Leipzig
- 16 Mitarbeitende
- 136 nationale (Deutschland: 11 Bundesländer) und internationale Kooperationspartner (Österreich, Slowakei, Tschechien, Ukraine).
- 1.000 Freiwillige.
- Teilnehmer*innen: etwa 60.000 junge Menschen, Lehrkräfte und andere Multiplikator*innen (Stand 2023).

Irrsinnig Menschlich Mission und Vision

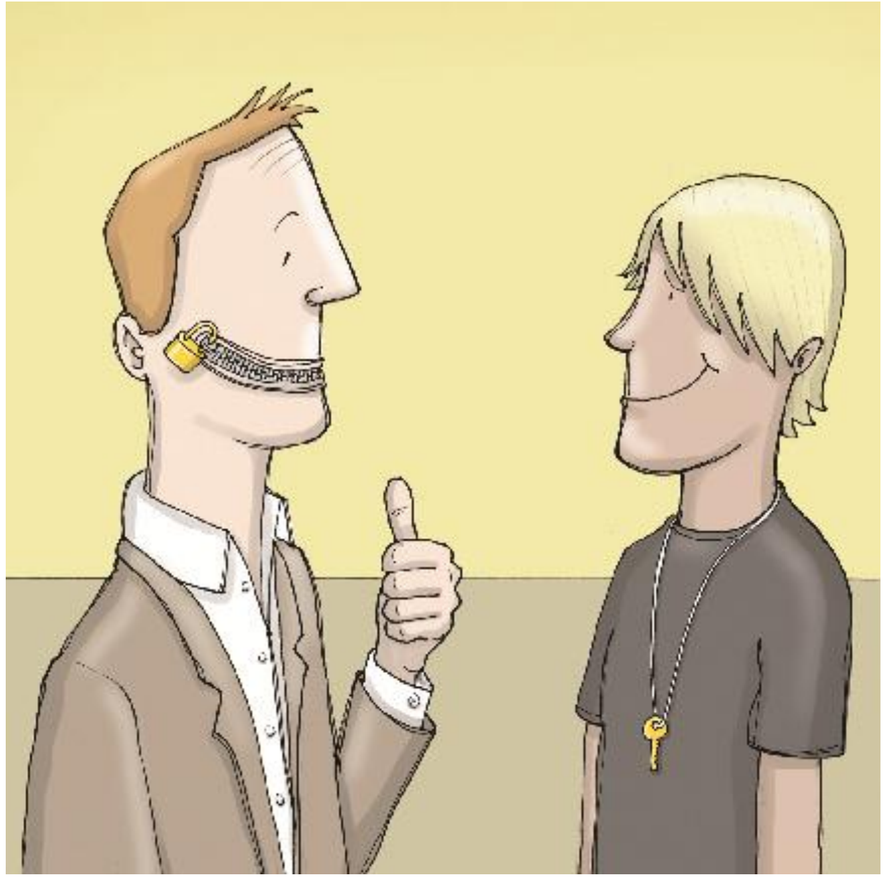
Unsere Mission

Wir helfen Menschen, ihre Not früher zu erkennen, sich nicht zu verstecken und Unterstützung anzunehmen. Gemeinsam mit unseren krisenerfahrenen Experten öffnen wir Herzen, geben Hoffnung und machen psychische Krisen besprechbar.

Unsere Vision

Seelische Gesundheit ist in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Jeder Mensch weiß, wie wertvoll seelische Gesundheit ist und wie er sie pflegen kann. Auf seelisches Wohlbefinden zu achten, ist für alle selbstverständlich und niemand wird wegen einer psychischen Krise ausgegrenzt.

2. Was das Umfeld immer tun kann
Junge Menschen stärken, besonders die belasteten

Psychisch belastete Jugendliche wollen…

- ✓ „normal“ behandelt werden.
- ✓ eine Vertrauensperson, die zuhört und Zeit hat.
- ✓ wissen & erleben, dass sie nicht allein sind, sondern dass es vielen jungen Menschen so geht.
- ✓ verstehen, was eine psychische Erkrankung ist und wie sie sich äußert.
- ✓ verständnisvolle Mitmenschen
- ✓ sich mit anderen Betroffenen austauschen.
- ✓ in ihrer Persönlichkeit anerkannt werden.